

# PEP module - Leefstijlprogramma

Deze folder geeft u informatie over de Psycho-Educatieve-Preventie-module (PEP-module), een onderdeel van de poliklinische hartrevalidatie Ziekenhuis Tjongerschans Heerenveen.

## Hartrevalidatie in Tjongerschans

U neemt deel aan de hartrevalidatie in Tjongerschans. U krijgt informatie van deskundigen over uw fysieke herstel, risicofactoren voor hart- en vaatziekten, leefgewoonten en uw psychosociale welzijn. Hiernaast bestaat de mogelijkheid om individueel te worden begeleid door Medisch Maatschappelijk Werk en/of Medische Psychologie. Daarnaast wordt er ook een leefstijlprogramma aangeboden. Dit programma is een Psycho Educatieve Preventie Module (PEP-module).

## Wat houdt de PEP-module in?

De PEP module is een cursus waarin een aantal thema's aan de orde komen die voor hartpatiënten van belang zijn en waar veel patiënten mee te maken krijgen. Voorbeelden van thema's die aan bod kunnen komen in de cursus:

- Signalen van spanningen: wat gebeurt er in het lichaam?
- Balans tussen belasting en belastbaarheid
- Persoonskenmerken die bijdragen aan ongezonde stress
- De relatie tussen gedachten en gevoelens, en de uiteindelijke invloed daarvan op het gedrag en de leefstijl
- Keuzes in gezondheid bevorderende aspecten (fysiek, emotioneel, gedragsmatig)
- Gedragsverandering ter bevordering van: stoppen met roken, gewichtsvermindering, verbetering van voedingspatronen en alcoholgebruik
- Hervatting van werk en/of huishoudelijke taken en vrije tijdsbesteding
- Zelfbeeld
- Vaardigheden om de veerkracht te vergroten, zoals grenzen stellen en bewaken
- Sociale participatie en evt. deelname aan sociaal verkeer
- Communicatie met uw partner en sociale omgeving
- Inspanning en ontspanning

U krijgt informatie over deze thema's, formuleert een eigen doel, en in elke bijeenkomst wordt gewerkt met de relatie tussen gedachten en gevoelens, en de uiteindelijke invloed daarvan op het gedrag en de leefstijl.

De PEP-module helpt u de veranderingen te maken die hierbij nodig zijn en de geleerde informatie toe te passen in het dagelijkse leven.

In de cursus krijgt u veel informatie aangeboden. Het is de bedoeling dat u hiermee zelf in de praktijk aan het werk gaat. Dit gaat via oefen -en huiswerkopdrachten. Daarnaast is het van belang dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig bent.

Een belangrijk detail is dat u zelf aangeeft waar uw hulpvragen liggen, zodat u persoonlijk kunt werken aan de thema's die van toepassing zijn op uw eigen situatie.

### **Deelname PEP**

De coördinator van de hartrevalidatie, voert met u een intakegesprek voor de hartrevalidatie. Daar wordt in kaart gebracht welke hulpvragen u hebt. Wanneer u in aanmerking komt voor de PEP, krijgt u een intakegesprek met de medische psycholoog of de medisch maatschappelijk werker. Dan wordt er samen met u specifiek in kaart gebracht wat uw hulpvragen zijn en of deelname aan de PEP voor u geschikt is.

### **Praktische informatie**

De PEP bestaat uit 4 bijeenkomsten, die tweewekelijks plaats vinden. Na de 4<sup>e</sup> bijeenkomst wordt er nog een terugkombijeenkomst georganiseerd na 5 weken. De bijeenkomsten vinden plaats op vrijdagen van 9.00 tot 11.00 uur. De exacte data krijgt u te horen.

Groepsgrootte: maximaal 8 patiënten. In de 3<sup>e</sup> bijeenkomst is ook uw partner/naaste welkom.